

# Sommaire

Préface .....	11
Introduction .....	15
<b>Chapitre 1 - Management et générations .....</b>	<b>17</b>
Du chef au manager-coach .....	20
Types de situations rencontrées.....	23
Problème existentiel .....	23
Sensation d'appartenance .....	23
Difficulté relationnelle.....	24
Affronter le changement .....	24
Décider .....	25
Agir .....	25
Affronter une crise .....	26
Les outils du manager-coach .....	26
Communication interpersonnelle.....	26
Attitudes et comportements.....	27
Mots et phrases.....	35
<b>Chapitre 2 - Méthode d'accompagnement des générations Y &amp; Z.....</b>	<b>43</b>
Organisation .....	46
Objet de l'accompagnement.....	46
Définir des objectifs.....	48
Déterminer un plan d'action .....	54
Projection à objectif atteint.....	55

L'État Présent (EP) .....	55
L'État Désiré (ED) .....	56
Composantes personnelles.....	60
Tête, cœur, corps, âme .....	60
Éléments de la tête .....	62
Éléments du cœur .....	64
Affectivité.....	72
Fait, opinion, émotion .....	73
Éléments du corps.....	75
Gestes et postures .....	79
Congruence .....	80
Éléments de l'âme .....	81
<b>Chapitre 3 - Équilibre de vie .....</b>	<b>87</b>
Les cinq dimensions de l'existence .....	87
L'étoile de vie.....	89
État Présent .....	92
État Désiré .....	94
Travail sur chaque branche .....	98
État Présent de la branche .....	98
Objectifs de cette branche .....	100
État Désiré de la branche .....	101
Retour sur l'ensemble des branches.....	104
<b>Chapitre 4 - Problématiques à affronter.....</b>	<b>107</b>
Vivre le changement.....	107
Gérer son stress .....	112
Renforcer son estime de soi.....	113
S'affirmer face aux autres .....	114
Oser être soi-même.....	117
Affaiblir les messages contraignants.....	117
Donner et recevoir des signes de reconnaissance .....	121
Exprimer ses besoins .....	122
Se sortir des jeux psychologiques .....	124

Affronter les situations conflictuelles.....	125
<b>Chapitre 5 - Plan d'action et fin de l'accompagnement .....</b>	<b>131</b>
Plan d'action du collaborateur .....	131
Mettre fin à l'accompagnement .....	135
Conclusion .....	139
Les points clés de l'accompagnement.....	140
Définitions.....	143
À propos de l'auteur.....	147